

ピーマンともやしのサツと煮

材料	4人分
ピーマン	100g
もやし	1袋
てんぷら（じゃこ天）	40g
生姜	1片（15g）
だし汁	300ml
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1



一人分	
エネルギー (kcal)	34
たんぱく質 (g)	2.1
Ca (mg)	16
塩分 (g)	0.6

- ① ピーマンはへたと種を除き、乱切りにする。生姜はせん切り、もやしはさつと洗ってザルにあげておく。てんぷらは短冊切りにする。
 - ② 鍋に調味料とてんぷら、生姜を入れて煮立て、ピーマンともやしを入れて時々混ぜながら中火で2～3分煮る。火を止めて器に盛る。
- 調味料は「麺つゆ」を代用してもよいでしょう。歯ごたえを残して短時間で煮るのがポイントです。

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）